



# 12月 学校給食予定献立表



令和5年【C】 魚には骨があります。よくかんで食べましょう。

筑西市立下館学校給食センター

日	曜日	献立名	主に骨や肉になるもの		主に体の調子をととのえるもの		主に熱や力になるもの		栄養価	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	たんぱく質
1	金	ちゃんぽんうどん(ソフトめん) 牛乳 大学いも②③ わかめのボン酢あえ	ふた肉 かまぼこ さつまあげ	牛乳	にんじん	しょうが きくらげ もやし はくさい こまつな	ソフトめん	米油	662	22.5
4	月	ごはん 牛乳 卵焼き 豚肉と大根の煮物 ほうとう汁	たまご だいず ふた肉 油揚げ とり肉	牛乳	にんじん	しょうが だいこん しいたけ えだまめ こんにゃく だいこん しめじ ねぎ	ごはん さとう でんぷん さとう ほうとう	米油	619	24.8
5	火	〔旬〕コロッケバーガー (丸パン・野菜コロッケ) 牛乳 サウザンサラダ ほうれん草のクリーム煮	牛肉 だいず たまご	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり	丸パン じゃがいも でんぷん 小麦粉 パン粉 さとう	米油	630	20.0
6	水	ポークカレー(麦ごはん) 牛乳 フルーツヨーグルトあえ 青のり小魚	ふた肉	牛乳	トマト にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ヨーグルト リンアップル みかん おとう パナナ	麦ごはん じゃがいも	米油	710	21.1
7	木	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン チョレギサラダ 豚肉のうま辛スープ	とり肉	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ きゅうり	ごはん 小麦粉 でんぷん さとう	米油	727	30.3
8	金	塩バターコンラーメン(中華めん) 牛乳 揚げ餃子②③ はるさめサラダ	ふた肉 なると	バター		とうもろこし キャベツ ねぎ もやし	中華めん でんぷん	米油	592	20.3
11	月	ごはん 牛乳 カルピ風メンチ ひじきサラダ すまし汁	とり肉 牛肉 だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご きゅうり キャベツ	ごはん パン粉 小麦粉 さとう でんぷん	米油 小麦粉 豚脂	620	19.8
12	火	〔旬〕食パン りんごジャム 牛乳 たらのマヨネーズ焼 ペンネイタリアン 野菜コンソメスープ	たら	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ バゼリ にんにく たまねぎ しめじ	食パン りんごジャム	米油	594	23.4
13	水	ごはん 牛乳 いなだの照り焼き しょうがあえ 親子煮	いなだ	牛乳	にんじん	しょうが もやし きゅうり しょうが	ごはん	米油	657	30.6
14	木	〔旬〕ごはん 牛乳 マヨたまカツ 水菜とツナのサラダ じゃがいものみそ汁	ふた肉 とり肉 たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 でんぷん	米油 豚脂	660	18.4
15	金	白菜うどん(ソフトめん) 牛乳 わかさぎフリッター②③ 和風ポテトサラダ	ふた肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	にんにく だいこん はくさい ねぎ	ソフトめん	米油	617	22.5
18	月	ごはん 牛乳 豚キムチ おひたし とうふのみそ汁	ふた肉 セラチン だいず かつおぶし とうふ 油揚げ	牛乳	にんじん	はくさい だいこん りんご にんにく ねぎ たまねぎ はくさい だいこん ねぎ	ごはん さとう 小麦粉	米油 小麦粉	585	24.1
19	火	〔クリスマス献立〕ツイストパン 乳酸菌飲料 もみの木ハンバーグトマトソース キラキラ星のサラダ コーンクリームスープ クリスマスケーキ(チョコ)	とり肉 ぶた肉	乳酸菌飲料	トマト	いちご たまねぎ エリンギ しょうが にんにく	ツイストパン	米油 豚脂	604	22.9
20	水	〔冬至献立〕ごはん 牛乳 さばのスタミナ焼 かぼちゃのサラダ 五目汁	さば ハム とうふ 油揚げ	牛乳	にんじん	にんにく きゅうり だいこん こんにゃく ねぎ	ごはん さとう	米油	690	27.7
21	木	ごはん 牛乳 しゅうまい② ナムル マーボー豆腐	とり肉 ぶた肉 大豆 セラチン たまご とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし きゅうり たまねぎ ねぎ しょうが にんにく しいたけ	ごはん 小麦粉 さとう	米油	725	29.6
22	金	肉みそうどん(ソフトめん) 牛乳 白身魚ととうふのふんわり天 ほうれん草のごまあえ	ふた肉	牛乳	にんじん たら	しょうが にんにく とうもろこし たまねぎ たまねぎ しょうが	ソフトめん	米油	653	24.2

※太文字は地産物です。\*食品名を料理別にしておりますので、食物アレルギー等のご配慮にお役立てください。  
材料の都合により、献立が変更になる場合もあります。



月平均摂取量	脂質	食塩相当量
	19.6	2.5